



MENINGKATKAN KESADARAN GIZI MELALUI EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA SISWA DI MTSN 3 PEKANBARU**Oleh****Mitra Mitra^{1*}, Jasrida Yunita², Oktavia Dewi³, Ervira Dwiaprini As Syifa⁴****^{1,2,3}Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Kota Pekanbaru, Indonesia****⁴Program Studi Informatika Medis, Universitas Sains dan Teknologi Indonesia, Kota Pekanbaru, Indonesia****E-mail: ¹mitra@htp.ac.id**

Article History:*Received: 10-10-2025**Revised: 10-11-2025**Accepted: 13-11-2025***Keywords:***Edukasi Gizi**Gizi Seimbang**Isi Piringku**Permainan Edukatif**Siswa Sekolah*

Abstract: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya gizi seimbang melalui edukasi dan permainan interaktif di Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Pekanbaru. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Edukasi dilakukan secara interaktif melalui penyampaian materi dan diskusi, sedangkan pemahaman siswa diperkuat melalui permainan edukatif "Bingo Gizi". Peserta kegiatan adalah 35 siswa kelas tujuh. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan skor pretest dan posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan terutama pada topik porsi sayur, buah, dan makanan pokok dalam konsep "Isi Piringku". Kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari guru serta siswa. Rekomendasi dari kegiatan ini adalah perlunya pelaksanaan edukasi gizi secara berkelanjutan dan pengembangan media pembelajaran inovatif agar pesan gizi dapat diterima dengan lebih efektif oleh siswa.

PENDAHULUAN

Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 3 Pekanbaru merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang memiliki peran penting dalam membentuk generasi muda yang berkualitas, tidak hanya dari segi keagamaan tetapi juga kesehatan. Namun, masih banyak remaja yang masih kurang memahami pentingnya gizi seimbang dalam mendukung aktivitas belajar dan pertumbuhan mereka (Saputra et al. 2024; Putri et al. 2025; Siahaan, Suraya, and Siregar 2024; Supardi et al. 2023). Data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 menunjukkan bahwa 24,1% remaja usia 13-15 tahun mengalami masalah gizi yaitu stunting, 12,1% overweight dan 4,1% obesitas. Dari data tersebut terjadi peningkatan kasus overweight dibandingkan laporan Riskesdas Tahun 2018 (Kemenkes RI 2024). Kondisi status gizi remaja ini dapat memengaruhi konsentrasi belajar dan produktivitas.

Kebiasaan konsumsi jajanan tidak sehat pada remaja juga menjadi perhatian. Hasil penelitian di SMPN 6 Tuban menemukan bahwa hanya 49% siswa memiliki pengetahuan

baik tentang gizi seimbang, yang berdampak pada pilihan makanan mereka sehari-hari (Sugiarto, Su'udi, and Sumiatin 2023). Selain itu, survei UNICEF menunjukkan bahwa lebih dari 50% remaja usia 13–17 tahun di Indonesia mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya sekali sehari (Unicef 2023).

Secara geografis, MTsN 3 Pekanbaru terletak di Jl. Unggas No. 453, Simpang Tiga, Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Riau 28284, dengan akses yang relatif mudah terhadap berbagai jenis makanan cepat saji. Kondisi ini disertai dengan minimnya kontrol terhadap asupan gizi siswa, yang kerap memengaruhi kebiasaan makan harian mereka. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap keragaman makanan siswa, terutama dalam konteks urban di mana akses terhadap makanan instan dan cepat saji sangat tinggi (Kencanaputri, Ilmi, and Simanungkalit 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengaku lebih memilih makanan instan dibandingkan makanan bergizi karena alasan kepraktisan, rasa, serta pengaruh teman sebaya (Kasmarini, Andriani, and Sabrina 2023). Rendahnya tingkat pengetahuan gizi dan kurangnya peran keluarga serta lingkungan sekolah berhubungan signifikan dengan perilaku makan siswa (Hadi et al. 2025).

Oleh karena itu, intervensi edukatif yang sistematis di lingkungan sekolah menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran gizi seimbang di kalangan siswa. Pendekatan berbasis pendidikan gizi terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku makan sehat remaja sekolah di Indonesia (Indriasari et al. 2021), serta didukung oleh temuan meta-analisis pendidikan gizi yang menegaskan dampaknya terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik diet sehat pada remaja (Indriasari et al. 2021).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang prinsip gizi seimbang melalui pengenalan slogan “isi piringku” dan permainan gizi interaktif kepada siswa di MTsN 3 Pekanbaru. Program ini sejalan dengan kebijakan Kampus Berdampak yang mendorong mahasiswa dan dosen untuk terlibat langsung dalam pemecahan masalah masyarakat. Selain itu, kegiatan ini juga mendukung Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi dalam penguatan pengabdian masyarakat berbasis ilmu pengetahuan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 3 Pekanbaru, Provinsi Riau. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan utama yang dilakukan meliputi pemberian materi edukasi gizi seimbang dan isi piringku, serta pelaksanaan permainan edukatif “Bingo Gizi”. Peserta kegiatan adalah siswa kelas 7 yang berjumlah 35 orang siswa. Langkah-langkah pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan dan Pra pelaksanaan.

Tahap persiapan diawali dengan pembentukan tim pengabdian, dilanjutkan dengan koordinasi bersama pihak sekolah. Setelah memperoleh izin dari Kepala Sekolah, tim pengabdian berkomunikasi dengan wali kelas untuk menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan. Selain itu, dilakukan juga perancangan media edukasi, seperti buku lembar balik edukasi gizi yang akan diserahkan kepada pihak sekolah, serta perancangan permainan edukasi gizi yang disesuaikan dengan karakteristik peserta sasaran.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai jadwal yang telah disepakati dengan pihak



sekolah. Kegiatan dimulai dengan pengarahan dari wali kelas, dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang “Isi Piringku” oleh tim pengabdian. Setelah itu, peserta mengikuti permainan edukatif “Bingo Gizi” untuk memperkuat pemahaman tentang gizi seimbang. Kegiatan diakhiri dengan pemberian hadiah kepada pemenang permainan dan juga siswa/i yang berhasil menjawab pertanyaan dari tim pengabdian. Selanjutnya, penyerahan media edukasi gizi kepada pihak sekolah yang diwakili oleh wali kelas sebagai sarana pembelajaran berkelanjutan.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan mencakup evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan untuk mengidentifikasi kendala, tantangan, dan faktor pendukung selama pelaksanaan kegiatan pengabdian. Evaluasi hasil dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang. Pengukuran dilakukan melalui instrumen kuesioner (pre-test dan post-test) yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi, baik pada saat penyampaian materi maupun pelaksanaan permainan gizi.

4. Tahap pelaporan dan rekomendasi

Tahap Pelaporan dan Rekomendasi merupakan tahap akhir yang dilakukan untuk menyusun laporan hasil pelaksanaan kegiatan secara sistematis, meliputi rangkuman proses, capaian, hasil pre-test dan post-test, dokumentasi, serta kendala dan faktor pendukung selama kegiatan. Pada tahap ini juga disusun rekomendasi tindak lanjut bagi pihak sekolah agar edukasi gizi dapat dilakukan secara berkelanjutan



Gambar 1. Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Para guru dan siswa menyambut kegiatan dengan antusias serta menunjukkan partisipasi yang aktif selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini diikuti oleh 35 siswa, yang terdiri atas 22 siswi (63%) dan 13 siswa (37%). Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2025 di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 3 Pekanbaru. Pihak guru menyampaikan harapan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan kembali di kelas lainnya secara berkelanjutan, sehingga dapat menjadi variasi dalam metode pembelajaran yang menarik bagi siswa.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai gizi seimbang. Instrumen pre-test dan post-test terdiri dari 10 pertanyaan yang mencakup topik-topik berikut: (1) pengertian gizi seimbang; (2) komponen “Isi Piringku”, (3) kegunaan zat besi, (4) porsi sayur dan buah dalam isi piringku, (5) dampak konsumsi minuman manis secara berlebihan, (6) kandungan gizi dalam sarapan sehat, (7) porsi makanan pokok dalam isi piringku, (8) kebutuhan cairan harian, (9) anjuran hidup sehat, serta (10) pengetahuan mengenai istilah “Isi Piringku”.

Kegiatan pertama dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberian edukasi gizi tentang konsep gizi seimbang yang disampaikan oleh tim pengabdian. Edukasi dilakukan secara interaktif melalui tanya jawab dan diskusi ringan antara tim pengabdian dengan para siswa. Selama sesi berlangsung, siswa diajak untuk menyebutkan contoh makanan sehat, menjelaskan komposisi isi piringku, serta memahami pentingnya keseimbangan antara asupan dan aktivitas fisik. Untuk meningkatkan antusiasme dan partisipasi, tim pengabdian memberikan hadiah sederhana kepada siswa yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar. Kegiatan ini terbukti membangun suasana belajar yang aktif dan menyenangkan, serta memotivasi siswa lain untuk lebih berani berpartisipasi dalam kegiatan edukasi gizi tersebut.



Gambar 2. A. Pemberian hadiah bagi siswa yang dapat menjawab pertanyaan; B. pemberian hadiah bagi pemenang permainan “Bingo Gizi”.

Kegiatan kedua pada pengabdian ini adalah memperkenalkan permainan “Bingo Gizi”. Permainan “Bingo Gizi” adalah media edukatif berbentuk permainan interaktif yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang gizi seimbang dengan cara yang menyenangkan dan partisipatif. Secara umum, konsepnya mirip dengan permainan “Bingo” tradisional, tetapi isi atau materinya disesuaikan dengan tema gizi dan kesehatan.

Permainan ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang gizi seimbang; melatih daya ingat dan konsentrasi siswa; menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan. Cara permainan secara umum adalah (1) setiap peserta/kelompok mendapatkan lembar Bingo Gizi berisi kotak-kotak (5x5) yang diisi dengan gambar atau kata kunci terkait gizi (seperti: sayur, protein, buah, air putih, aktivitas fisik, vitamin, dll); (2) Fasilitator (pendidik atau tim pengabdian) akan membacakan pertanyaan yang diundi dari kartu pertanyaan seputar gizi; Peserta menandai kotak pada lembar Bingo Gizi yang sesuai dengan jawaban atau gambar yang dimaksud; Peserta yang berhasil membuat satu garis lurus (horizontal, vertikal, atau diagonal) terlebih dahulu akan meneriakkan “Kami sehat!” dan dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 3. A. Pemberian materi edukasi gizi seimbang “isi piringku”; B. Kelompok siswa sedang bermain “Bingo Gizi”; C. Media edukasi gizi.

Kegiatan ketiga adalah penyerahan media edukasi gizi kepada guru sebagai perwakilan pihak sekolah. Media yang diberikan berupa buku edukasi tentang gizi seimbang “Isi Piringku” yang dapat digunakan sebagai bahan ajar tambahan dalam kegiatan

pembelajaran di sekolah, serta permainan edukatif “Bingo Gizi” yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang melalui metode belajar yang interaktif dan menyenangkan.



Gambar 4. Penyerahan media edukasi gizi pada perwakilan guru MTSN 3 Kota Pekanbaru.



Gambar 5. Foto bersama tim pengabdian dengan siswa dan perwakilan guru.

Tahap akhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah tahap evaluasi. Evaluasi dilakukan melalui dua bentuk, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Berdasarkan evaluasi proses, kendala utama yang dihadapi adalah keterbatasan waktu pelaksanaan, karena kegiatan hanya dapat dilaksanakan dalam satu jam pembelajaran. Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan tetap berjalan dengan baik dan tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar lainnya di sekolah. Evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test peserta untuk melihat peningkatan pengetahuan setelah kegiatan edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa materi yang paling banyak dijawab salah oleh siswa adalah mengenai porsi sayur, buah, dan makanan pokok dalam konsep “Isi Piringku”.



Sebagian besar siswa belum mengetahui dengan tepat proporsi masing-masing komponen makanan tersebut sebelum kegiatan dilaksanakan. Namun, setelah pemberian materi edukasi dan permainan “Bingo Gizi”, terjadi peningkatan rata-rata skor jawaban benar, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang gizi seimbang.

Tabel 1. Hasil pretest dan posttest edukasi gizi pada siswa/i

No	Topik Pertanyaan	Jawaban benar	
		Pretest n(%)	Post test n(%)
1	Pengertian gizi seimbang	34 (97,1)	35 (100,0)
2	Komponen “Isi piringku”	30 (85,7)	35 (100,0)
3	Kegunaan zat besi	29 (82,9)	33 (94,3)
4	Porsi sayur dan buah dalam isi piringku	3 (8,6)	30 (85,7)
5	Dampak konsumsi minuman manis secara berlebihan	34 (97,1)	35 (100,0)
6	Kandungan gizi dalam sarapan sehat	35 (100,0)	35 (100,0)
7	Porsi makanan pokok dalam isi piringku	10 (28,6)	32 (91,4)
8	Kebutuhan cairan harian	33 (94,3)	35 (100,0)
9	Anjuran hidup sehat	30 (85,7)	34 (97,1)
10	Pengetahuan mengenai Istilah “Isi Piringku”	27 (77,1)	33 (94,3)
Mean±SD		75,7±31,2	96,3±4,9

DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di MTsN 3 Pekanbaru ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang melalui pendekatan interaktif mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan rata-rata skor dari $75,7 \pm 31,2$ menjadi $96,3 \pm 4,9$. Hal ini menggambarkan bahwa metode penyampaian materi yang melibatkan siswa secara aktif dan dikombinasikan dengan media permainan edukatif efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka terhadap konsep gizi seimbang.

Kegiatan edukasi yang dilakukan secara interaktif terbukti menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak monoton. Siswa tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga turut serta dalam diskusi dan menjawab pertanyaan yang memacu motivasi belajar. Hasil ini sejalan dengan temuan Raut et al. (2024) yang menemukan bahwa partisipasi aktif remaja dalam kegiatan edukasi gizi dapat meningkatkan daya ingat dan pemahaman mereka terhadap pesan yang disampaikan. Dengan pendekatan yang lebih partisipatif, pesan gizi lebih mudah diterima karena disampaikan dalam konteks yang dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa.

Permainan “Bingo Gizi” juga memberikan kontribusi penting dalam memperkuat pemahaman konsep Isi Piringku. Permainan ini menumbuhkan antusiasme, kompetisi sehat, serta kolaborasi antar siswa. Aktivitas tersebut membantu siswa mengenali kelompok makanan, fungsi zat gizi, serta proporsi porsi makanan dengan cara yang menyenangkan. Media permainan edukatif terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi pada usia remaja karena mampu mengintegrasikan unsur kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil pengabdian

ini memperlihatkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan dapat menjadi strategi inovatif dalam pendidikan gizi di sekolah, sejalan dengan temuan Alvianti et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan permainan “*Nutrition Bingo*” meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa sekolah dasar, serta diperkuat oleh hasil penelitian Sari, Purnamasari & Rahmah (2025) yang membuktikan bahwa permainan “*Gemar Bingo Card*” mampu meningkatkan pengetahuan gizi dan menurunkan konsumsi makanan tidak sehat pada remaja. Selain itu, studi oleh Muzzioli et al. (2025) juga menegaskan bahwa program edukasi gizi berbasis permainan interaktif efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan partisipasi aktif siswa di sekolah.

Evaluasi hasil menunjukkan bahwa aspek yang paling banyak salah pada pre-test adalah topik mengenai porsi sayur, buah, dan makanan pokok dalam konsep “Isi Piringku”. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa mengenal istilah tersebut, mereka belum memahami proporsi yang benar dari masing-masing kelompok makanan. Setelah kegiatan edukasi dan permainan dilakukan, terjadi peningkatan yang tajam dalam pemahaman terhadap topik tersebut. Kondisi ini konsisten dengan temuan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis Isi Piringku atau *healthy plate model* mampu memperbaiki miskonsepsi mengenai porsi makanan serta meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat (Briawan, Alfiah, and Putri 2024; Devwiyanti, Rahmawati, and Suratini 2024; Şahin and Özkaya 2025).

Dari sisi pelaksanaan, kendala utama kegiatan ini adalah keterbatasan waktu karena hanya tersedia satu jam pelajaran. Meskipun demikian, kegiatan tetap berjalan efektif dan tidak mengganggu proses belajar mengajar lainnya. Antusiasme guru dan siswa yang tinggi menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan. Guru bahkan berharap agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan di kelas lain sebagai bentuk variasi pembelajaran dan penguatan pendidikan kesehatan di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara perguruan tinggi dan sekolah menjadi kunci penting dalam keberlanjutan program pengabdian masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif tidak hanya terhadap peningkatan pengetahuan siswa, tetapi juga terhadap kesadaran sekolah akan pentingnya integrasi edukasi gizi dalam kurikulum pembelajaran. Melalui metode yang menyenangkan seperti “Bingo Gizi”, siswa dapat belajar sambil bermain, memahami konsep gizi seimbang, serta mulai membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat. Dengan demikian, kegiatan ini berpotensi menjadi model pengabdian yang dapat direplikasi di sekolah-sekolah lain untuk mendukung upaya pencegahan masalah gizi pada remaja.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di MTsN 3 Pekanbaru terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang gizi seimbang melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan menyenangkan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi dan permainan “Bingo Gizi”, terutama pada topik porsi sayur, buah, dan makanan pokok dalam konsep “Isi Piringku” yang sebelumnya kurang dipahami. Antusiasme guru dan siswa menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis permainan dapat diterima dengan baik dan efektif diterapkan di lingkungan sekolah. Untuk keberlanjutan kegiatan, disarankan agar program edukasi gizi seimbang dilaksanakan secara berkala dengan cakupan kelas yang lebih luas,



serta diintegrasikan ke dalam kegiatan pembelajaran tematik atau ekstrakurikuler. Kolaborasi antara perguruan tinggi dan sekolah juga perlu terus diperkuat dalam mengembangkan media pembelajaran inovatif seperti permainan edukatif, video, atau modul bergambar. Selain itu, kegiatan pengabdian berikutnya diharapkan dapat mencakup evaluasi perilaku makan dan kebiasaan sarapan siswa guna menilai perubahan praktik gizi seimbang dalam jangka panjang.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Rektor dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Hang Tuah Pekanbaru atas dukungan pendanaan dan fasilitas yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Kepala Sekolah, para guru, serta seluruh siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 3 Kota Pekanbaru atas kerja sama dan partisipasinya yang baik selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Alvianti, Neily Widya, Yulia Lanti Retno Dewi, and Isna Qadrijati. 2024. "Education on Healthy Snacks Using Nutrition Bingo Games To Improve Knowledge and Attitudes on Balanced Nutrition." *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* 34, no. 3: 721–33. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v34i3.2141>.
- [2] Briawan, Dodik, Elma Alfiah, and Pramita Ariswati Putri. 2024. "Nutrimenu: Nutrition Education Program to Increase Knowledge, Attitude, and Practices on the Indonesian Balanced Nutrition." *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)* 12, no. 2: 59–79. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12\(2\).59-79](https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12(2).59-79).
- [3] Devwiyanti, Wilujeng, Agustina Rahmawati, and Suratini. 2024. "Pendidikan Kesehatan 'Isi Piringku' Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar." *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* 2, no. September: 1588–94.
- [4] Hadi, Stifani Dianisa Prafitia, Rahayu Dewi Soeyono, Any Sutiadiningsih, and Gita Miranti. 2025. "The Influence of Nutritional Knowledge and Food Choice ... | 46." *Media Pendidikan Gizi Dan Kuliner* 17, no. 1: 45–52.
- [5] Indriasari, Rahayu, Ulfah Nadjamuddin, Dian Sidik Arsyad, and Dwi Nastiti Iswarawanti. 2021. "School-Based Nutrition Education Improves Breakfast-Related Personal Influences and Behavior of Indonesian Adolescents: A Cluster Randomized Controlled Study." *Nutrition Research and Practice* 15, no. 5: 639–54. <https://doi.org/10.4162/nrp.2021.15.5.639>.
- [6] Kasmarini, Fachira, Eka Andriani, and Sabrina Sabrina. 2023. "The Relationship Between Fast Food Consumption, Pocket Money, And Quality Of Sleep With Over Nutrition In Adolescents." *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)* 8, no. 2: 116–22. <https://doi.org/10.32807/jgp.v8i2.400>.
- [7] Kemenkes RI. 2024. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [8] Kencanaputri, Salma Aulia, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, and Sintha Fransiske Simanungkalit. 2024. "The Effect of Food Diversity, Junk Food, and High Sugar Products

- on The Incidence of Overnutrition in Adolescent of SMAN 6 Depok.” *Amerta Nutrition* 8, no. 3SP: 115–26. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.115-126>.
- [9] Muzzioli, Luca, Costanza Gimbo, Maria Pintavalle, Silvia Migliaccio, and Lorenzo M. Donini. 2025. “Evaluation of the Influence of Intervention Tools Used in Nutrition Education Programs: A Mixed Approach.” *Nutrients* 17, no. 15: 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu17152460>.
- [10] Putri, Nadra Zelina, Arly Mushlih, Hayati Br, and Syakila Mawaddah Caniago. 2025. “Pola Makan Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri 34 Medan.” *Journal Innovation in Education* 3, no. 1: 137–43.
- [11] Raut, Sagar, Dirghayu KC, Devendra Raj Singh, Raja Ram Dhungana, Pranil Man Singh Pradhan, and Dev Ram Sunuwar. 2024. “Effect of Nutrition Education Intervention on Nutrition Knowledge, Attitude, and Diet Quality among School-Going Adolescents: A Quasi-Experimental Study.” *BMC Nutrition* 10, no. 1: 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0>.
- [12] Şahin, Hatice Şimşek, and Volkan Özkaya. 2025. “Does the Healthy Plate Model Workshop Improve Nutrition Knowledge, Behaviors, and Habits in School-Age Children? The Impact of Workshop on Dietary Habits: Original Article.” *BMC Public Health* 25, no. 1: 2–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21375-6>.
- [13] Saputra, Muhammad Rizki, Rifkind Malik, Betty Fitriyasti, Sri Wahyuni, and Suharni. 2024. “Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al Falah Kota Padang.” *Aptekmas Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 7, no. 2: 135–39. <https://jurnal.islahiyah.ac.id/index.php/altafani>.
- [14] Sari, Dyah Umiyarni Purnamasari, and Hiya Alfi Rahmah. 2025. “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan ‘Gemar Bingo Card’ Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Pola Konsumsi Junk Food Pada Remaja Status Gizi Lebih.” *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi* 7, no. 1: 29–37. https://ejournalpangan-gizipoltekkesbjm.com/index.php/JR_PANZI/article/view/242/124.
- [15] Siahaan, Dyva Patricia, Rani Suraya, and Nur Hairini Siregar. 2024. “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja Di SMP Yayasan Perguruan El Hidayah.” *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5, no. 2774–5848: 1364–71.
- [16] Sugiarto, Alfath Syawalany, Su’udi, and Titik Sumiatin. 2023. “Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja Di SMPN 6 Tuban.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 3: 20728–32.
- [17] Supardi, Nurjannah, S Kebidanan, Universitas Megarezky, and Julia Fitrianiingsih. 2023. “Edukasi Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Kebutuhan Gizi Di Wilayah Kerja Puskesmas Somba Opu Education About Balanced Nutrition For Teenagers In An Effort To Increase Knowledge Regarding Nutritional Needs In T.” *Pandawa: Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat* 1, no. 3: 216–22.
- [18] Unicef. 2023. “Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas Di Indonesia.” *Unicef*. [https://www.unicef.org/indonesia/media/16691/file/Ringkasan untuk Pemangku Kebijakan.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/16691/file/Ringkasan%20untuk%20Pemangku%20Kebijakan.pdf).